Panasonic

Bedienungsanleitung und Kochbuch
für das Mikrowellengerät
NN-K256/K206

P65

Vorwort

Herzlichen Glückwunsch

Sie haben mit Ihrem Panasonic Mikrowellengerät eine gute Wahl getroffen.
Mit diesem modernen Zusatzgerät wird Ihre tägliche Arbeit in der Küche wesentlich erleichtert. Das Mikrowellengerät soll den Gas- oder Elektroherd natürlich nicht vollkommen ersetzen, sondern eben sinnvoll ergänzen. Denn das kann es fabelhaft.
Neben dem schonenden Kochen mit Mikrowelle ist das Gerät ein idealer Helfer für die schnelle Zubereitung von Flans und Terrinen oder auch zum Schmelzen von Schokolade und Gelatine.
Zusätzlich zur reinen Mikrowellenfunktion ist Ihr Mikrowellengerät NN-K256/K206 noch mit einem Quarzgrill ausgestattet: Jetzt können Sie Fleisch und Geflügel bräunen, Grillen oder auch Aufläufe gratinieren.
Auf den folgenden Seiten erfahren Sie alles über Funktion, Einsatz und Anwendungsmöglichkeiten des Mikrowellengerätes.
Freuen Sie sich auf die leckeren Rezepte, die speziell für Ihr Gerät in der Panasonic-Testküche erprobt wurden. Wir möchten Ihnen hiermit einen Einblick in die Mikrowellen-Kochkunst geben. Damit sind Ihrer Kreativität natürlich keine Grenzen gesetzt und schließlich finden sich natürlich noch viele andere Rezeptideen zum Ausprobieren in Zeitschriften und Kochbüchern.
Viel Freude bei der Zubereitung der Speisen und guten Appetit wünscht Ihnen

das PANASONIC KOCHSTUDIO

© 1996 by Panasonic Deutschland GmbH
Winsbergring 15
22525 Hamburg

Veröffentlichungen, auch auszugsweise, nur mitausdrücklicher Genehmigung der Panasonic Deutschland GmbH.

Inhaltsverzeichnis

Bedienungsanleitung

ALLGEMEINES:

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes 2
Warnung 3
Wichtige Hinweise 3
Pflege des Mikrowellengerätes 4
Technische Daten 4

AUSSTATTUNG:

Schematische Ansicht/Bedienfeld des Mikrowellengerätes 5

BEDIENUNG:

Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb 6
Leistungs- und Zeiteingabe für den Grillbetrieb 7
Leistungs- und Zeiteingabe für den Grillkombinationsbetrieb 7

Kochbuch

ALLGEMEINE HINWEISE:

Der Aufbau Ihres Mikrowellengerätes 8
Mikrowellen und ihre Wirkung 8
Die Vorteile der Mikrowelle 9
Praktische Tips 9
Das geeignete Geschirr 10
Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten 10
Die Garzeiten im Mikrowellengerät 11
Die Mikrowellenleistungsstufen 11
Der Quarzgrill 12
Die Grillkombination 12

REZEPTE:

Vorspeisen und Suppen 13-14
Eintöpfe und Ragouts 15
Fisch 16-17
Fleisch 18-19
Geflügel 20-21
Aufläufe und Gratins 22-23
Beilagen 24
Gemüse 25
Saucen 26
Süßspeisen 27

TABELLEN:

Auftauen im Mikrowellengerät (allgemein) 28
Auftauen von Brot, Kuchen und Torten 28
Auftauen von Fleisch, Fisch und Geflügel 29
Auftauen von Molkereiprodukten und Wurst 30
Auftauen von Obst 30
Erwärmen.. 31
Erwärmen von Babynahrung 31
Garen von Beilagen und Getreide 32
Garen von Gemüse 33-34
Garen von Fisch 35
Grillen von Fleisch, Geflügel, Fisch und Toast 35
Garen und Bräunen von Braten und Hähnchen 36
Auftauen und Erwärmen von tiefgekühlten (TK) Fertiggerichten 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Gemüse 37
Auftaugaren von tiefgekühltem (TK) Fisch 38
Aufbacken von tiefgekühlten (TK) Brötchen 38
Garen und Bräunen von industriell vorgefertigten Tiefkühl (TK)-Produkten 39

'ALPHABETISCHES: REZEPTREGISTER 40

TIPS UND TRICKS 41

Bitte beachten Sie:

- Alle Rezepte sind, falls nicht anders angegeben, für 4 Personen bestimmt.
- Die Zeitangaben sind Richtwerte, evtl. Abweichungen (längere oder kürzere Zeiten) sind möglich.

Vor Gebrauch des Mikrowellengerätes bitte unbedingt die Bedienungsanleitung durchlesen.

Aufstellen und Anschließen des Mikrowellengerätes

Verwendung des Gerätes

1. Dieses Gerät ist ausschließlich für die Behandlung und Zubereitung von Lebensmitteln entsprechend der nachfolgenden Bedienungsanleitung zu verwenden.
2. Dieses Gerät ist nur für den Haushaltsgebrauch konzipiert.

Überprüfung des Gerätes

Das Gerät auspacken, Verpackungsmaterial entfernen und auf Beschädigungen wie z. B. Stoßstellen, gebrochene Türverriegelungen oder Risse in der Tür überprüfen. Sofort den Händler benachrichtigen, wenn das Gerät beschädigt ist. Kein beschädigtes Mikrowellengerät installieren.

Erdungsvorschriften

WICHTIG: ZUR SICHERHEIT VON PERSONEN MUSS DIESES GERÄT GEERDET SEIN!
Ist die Steckdose nicht geerdet, muß der Kunde die Steckdose durch eine ordnungsgemäße Schutzkontaktsteckdose ersetzen lassen.

Betriebsspannung

Die Netzspannung muß der auf dem Typenschild des Mikrowellengerätes angegebenen Spannung entsprechen. Wird eine höhere Netzspannung als angegeben verwendet, so kann ein Brand entstehen oder sonst ein Unfall die Folge sein.

Aufstellen des Gerätes

1. Stellen Sie das Mikrowellengerät auf eine feste, ebene Stellfläche, die mindestens 850 mm hoch ist (gemessen vom Fußboden).
2. Die Stellfüße dürfen nicht entfernt werden.
3. Das Mikrowellengerät muß eine ausreichende Luftzirkulation haben, um ordnungsgemäß betrieben werden zu können.

3a. Die Lüftungsöffnungen auf der Rück- und Unterseite des Gehäuses nicht verdecken. Sind diese Öffnungen blockiert, während das Gerät arbeitet, kann das Gerät überhitzen. In diesem Fall stellt sich das Mikrowellengerät durch den Überhitzungsschutz ab und kann erst wieder in Betrieb gesetzt werden, wenn es abgekühlt ist.

4. Das Gerät nicht in unmittelbarer Nähe eines Gas- oder Elektroherdes usw. aufstellen.
5. Das Netzanschlußkabel darf die Gerätegehäuseoberfläche nicht berühren, da diese während des Betriebes heiß wird.

Sa. Achten Sie bei Anschluß von anderen Elektrogeräten in der Nähe des Mikrowellengerätes darauf, daß die Netzanschlußleitungen nichtmit dem Gerätegehäuse in Berührung kommen oder unter der Gerätetür eingeklemmt werden.

Inbetriebnahme des Gerätes

Vor der ersten Benutzung bitte unbedingt das Gerät ohne Glasdrehteller und Rollenring für 5 Minuten mit dem Grill und ohne Mikrowellenfunktion in Betrieb setzen.
Damit ist sichergestellt, daß konservierende Ölreste im Garraum vollständig verbrennen und das Lebensmittel geschmacklich nicht beeinträchtigen.

Glasdrehteller und Rollenring

1. Das Mikrowellengerät nicht ohne den dazugehörigen Drehteller und Rollenring in Betrieb setzen.
2. Keine anderen Drehteller oder Rollenringe für dieses Mikrowellengerät benutzen.
3. Das Gargut nicht direkt auf dem Drehteller erwärmen oder garen.
4. Keine heißen Speisen oder Behälter auf den kalten Drehteller stellen. Umgekehrt sollten Sie auch keine gefrorenen Lebensmittel oder Gefäße auf den heißen Drehteller stellen.
5. Der Drehteller kann rechts- oder linksherum laufen. Dies stellt keine Fehlfunktion dar.

Automatischer Entlüftungsbetrieb

Während und nach dem Mikrowellenbetrieb oder Gebrauch des Grills bzw. der Kombination setzt automatisch der Entlüftungsbetrieb ein. Dies ist keine Fehlfunktion, sondern dient zum Abkühlen der elektronischen Bauteile. Der Entlüftungsbetrieb schaltet sich nach dem Gerätebetrieb bei geschlossener Tür automatisch ab.

Einbaurahmen

Die Mikrowellengeräte NN-K256/K206 können mit dem als Sonderzubehör erhältlichen Einbaurahmen (NN-TKK55/weiß und NN-TKK05/braun) in eine Einbauküche integriert werden.

Warnung

1. Das Gerät nicht in Betrieb setzen, wenn das Netzanschlußkabel, der Netzstecker oder die Türdichtungsflächen beschädigt sind bzw. wenn das Mikrowellengerät nicht ordnungsgemäß arbeitet oder eine sichtbare Beschädigung aufweist.
2. Das Mikrowellengerät darf ausschließlich vom qualifizierten Panasonic Kundendienstpersonal geprüft oder repariert werden. Sollten Sie einen Techniker in Anspruch nehmen, der nicht besonders auf Mikrowellengeräte geschult wurde, könnte dies gefährlich sein.
3. Das Mikrowellengerät nicht im Freien benutzen.
4. Das Netzanschlußkabel oder den Netzstecker nicht in Wasser tauchen.
5. Das Netzanschlußkabel nicht mit heißen Oberflächen in Berührung bringen.
6. Das Netzanschlußkabel nicht über Tisch- oder Thekenkanten hängen lassen.
7. Die Lüftungsöffnungen nichtverdecken bzw. blockieren.
8. Während des Grill- und Kombinationsbetriebs wird die Oberfläche des Mikrowellengerätes heiß. Bei Benutzung ist somit Vorsicht geboten, und Kinder müssen ferngehalten werden.
9. Im Garraum des Mikrowellengerätes dürfen keine Gegenstände aufbewahrt werden, die bei unbeabsichtigtem Einschalten des Gerätes eine Gefahr für die Umgebung darstellen.
10. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten im Mikrowellengerät kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gefäß geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen!
    Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
11. Hochprozentigen Alkohol nicht zu hoch erhitzen, da er sich entzünden könnte. Deshalb nur die benötigte Zeit einstellen und den Vorgang beobachten.
12. Erhitzen Sie keine großen Mengen Speiseöl, diese könnten sich entzünden.
13. Keine geschlossenen Konserven oder Flaschen zum Garen oder Aufwärmen benutzen. Diese könnten platzen.
14. Babynahrung in Fläschchen oder Gläsern nach dem Erhitzen gut schütteln oder durchrühren,.. damit ein Temperaturausgleich stattfinden kann. Überprüfen Sie die Temperatur vor dem Verzehr, um Verbrennungen zu vermeiden.
15. Nicht versuchen Kleidungsstücke, Zeitungen oder anderes Material im Mikrowellengerät zu trocknen. Diese Gegenstände können sich entzünden.
16. Wenn Behälter aus Kunststoff, Papier oder anderen leicht entflammbaren Materialien zum Erwärmen verwendet werden, darf das Gerät nicht unbeaufsichtigt betrieben werden!

Wichtige Hinweise

1. Das Mikrowellengerät muß an das Netz über eine mindestens IO-A-(T) Installationssicherung angeschlossen werden.
2. Achten Sie auf mögliche Beschädigungen des Mikrowellengerätes, z.B. der Türdichtungsflächen und des Netzanschlußkabels.
3. Ist Ihr Mikrowellengerät beschädigt oder tritt eine Störung auf, ist der weitere Betrieb untersagt. Ziehen Sie bitte den Netzstecker oder schalten Sie die Sicherung aus. Wenden Sie sich umgehend an den nächst gelegenen, autorisierten Panasonic Kundendienst.
4. Die eingebaute Garraumlampe und das Netzanschlußkabel darf nur vom Panasonic Kundendienst ausgetauscht werden.
5. Vermeiden Sie jegliche Gewalteinwirkung oder Manipulation an der Tür, an den Kontrolleinrichtungen und den Sicherheitsvorrichtungen. Reparaturen dürfen ausschließlich vom Fachmann durchgeführt werden!
6. Dieses Gerät sollte nur durch einen qualifizierten Kundendienst gewartet werden. Setzen Sie sich mit dem nächsten autorisierten Kundendienst in Verbindung, um das Gerät überprüfen, reparieren oder einstellen zu lassen.
7. Prüfen Sie vor der ersten Benutzung Ihres Geschirrs, ob es für den Gebrauch im Mikrowellengerät geeignet ist (siehe Seite 10).
8. Nehmen Sie das Mikrowellengerät nie ohne Lebensmittel in Betrieb. Dies kann zu Beschädigungen des Gerätes führen. Eine Ausnahme gilt für die erste Inbetriebnahme (Ausbrennen) des Gerätes.
9. Beim Zubereiten von sehr kleinen Lebensmittelmengen oder Speisen mit geringem Feuchtigkeitsgehalt wird die Feuchtigkeit sehr schnell entzogen. Die Lebensmittel könnten austrocknen und verbrennen, wenn sie zu lange einer hohen Mikrowellenleistung ausgesetzt werden.
10. Kommt es zu einem Brand oder tritt während des Mikrowellenbetriebes Rauch aus dem Gerät, die Gerätetür geschlossen halten, das Mikrowellengerät abschalten und den Netzstecker aus der Steckdose ziehen!
11. Bei Verwendung von Metall im Garraum, z. B. Geschirr, Aluminiumfolie, Fleischspieße usw. kann es beim Betrieb mit Mikrowelle zur Funkenbildung kommen (siehe Seite 10).

Pflege des Mikrowellengerätes

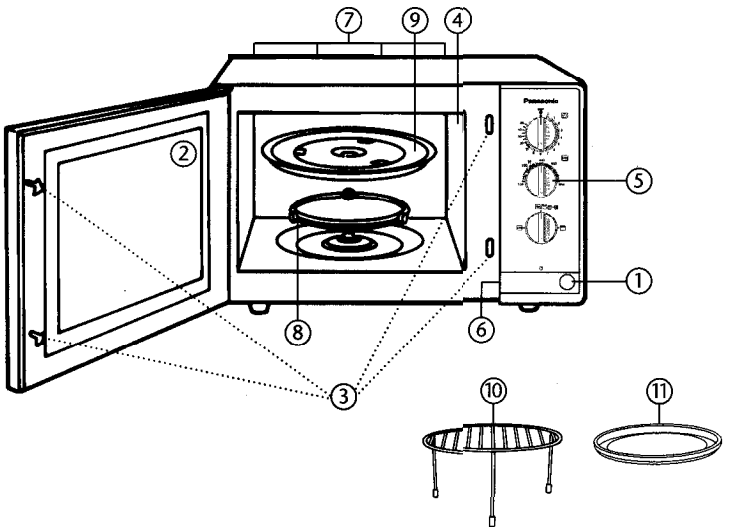
1. Vor dem Reinigen den Netzstecker aus der Steckdose ziehen.
2. Halten Sie stets den Garraum, den Glasdrehteller sowie das Zubehör des Gerätes sauber. Spritzer von Speisen oder Flüssigkeiten, die an den Garraumwänden haften, werden mit einem feuchten Tuch entfernt.
3. Die Benutzung von starken Reinigungs- oder Scheuermitteln ist zu vermeiden. Sollte das Gerät sehr verschmutzt sein, bedienen Sie sich eines milden Reinigungsmittels.
4. Versehentlich auf lackierte oder kunststoffbeschichtete Oberflächen gelangtes Reinigungsmittel sofort mit Wasser abwischen, sonst entstehen matte Stellen.
5. Das Gehäuse des Gerätes sollte feucht abgewischt und mit einem weichen Tuch getrocknet werden. Achten Sie darauf, daß kein Wasser durch die Entlüftungsschlitze ins Geräteinnere gelangt, da das Gerät sonst Schaden nehmen könnte.
6. Ist das Bedienfeld verschmutzt, säubern Sie dieses mit einem feuchten, weichen Tuch. Damit es nicht zu einem unvorhergesehenen Betrieb des Gerätes kommt, lassen Sie die Tür des Mikrowellengerätes beim Säubern geöffnet.
7. Benutzen Sie milde Reinigungsmittel zum Säubern der Türdichtungen und Türdichtungsflächen, da diese sonst angegriffen und beschädigt werden könnten.
8. Während des Betriebes kann sich durch Verdampfen von Feuchtigkeit innen oder außen auf dem Sichtfenster des Gerätes Kondenswasser niederschlagen und eventuell unter der Tür abtropfen. Dieser Vorgang ist normal und kann verstärkt bei niedrigen Raumtemperaturen und hoher Luftfeuchtigkeit auftreten. Die Sicherheit des Gerätes ist dadurch nicht beeinträchtigt. Bitte nach dem Betrieb das Kondenswasser mit einem weichen Tuch abwischen.
9. Bitte den Drehteller herausnehmen und abkühlen lassen, bevor Sie diesen in lauwarmem Seifenwasser oder in der Spülmaschine reinigen.
10. Der Rollenring und die Vertiefung im Geräteboden sollten regelmäßig gereinigt werden. Damit werden unnötige Betriebsgeräusche vermieden und die Ansammlung von Lebensmittelresten verhindert. Einfach den Boden mit einem feuchten Tuch auswischen und anschließend trocknen. Der Rollenring kann in mildem Seifenwasser gereinigt werden.
    Achten Sie darauf, daß Sie den Rollenring und Drehteller nach dem Reinigen wieder richtig einsetzen.
11. Warnung: Um das Gerät vor Korrosion im Garraum oder an der Gerätetür durch auftretenden Wasserdampf (Kondenswasser) zu schützen, bitte nach jedem Gebrauch gründlich trockenwischen.

Technische Daten

Netzspannung:	230V 50Hz
Leistungsaufnahme:	Maximum 1470 Watt Mikrowelle 1470 Watt Grill 1230 Watt
Ausgangsleistung:	Mikrowelle 100 - 900 Watt (IEC-705) Grill 1200 Watt
Äußere Abmessungen:	(B x T x H) 510 x 370 x 305 mm
Garraumabmessungen:	(B x T x H) 330 x 330 x 211 mm
Gewicht:	ca. 17.6 kg

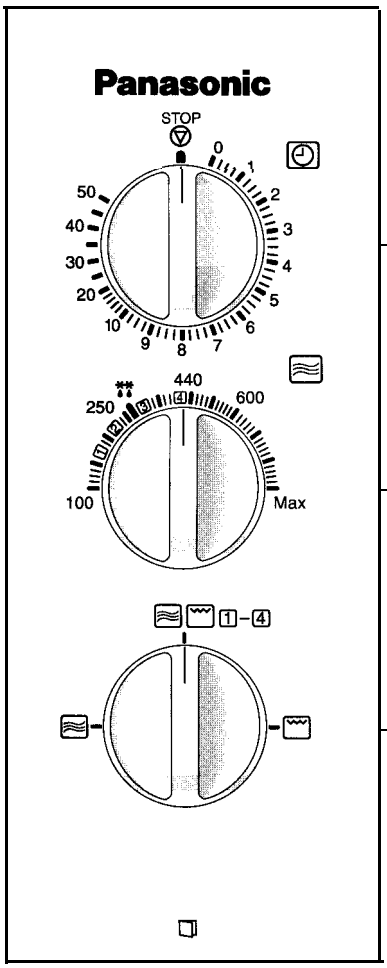
Die Angaben über Gewicht und Abmessungen sind Annäherungswerte.

Schematische Ansicht



① Türöffner
② Sichtfenster
③ Türsicherheitsverriegelungen
④ Garraumbeleuchtung
⑤ Bedienfeld
⑥ Typenschild
⑦ Äußere Entlüftungsschlitze (Garraum-Rückwand)
⑧ Rollenring
⑨ Glasdrehteller
⑩ Rost
⑪ Fettpfanne

Bedienfeld



Drehschalter für die Zeiteingabe

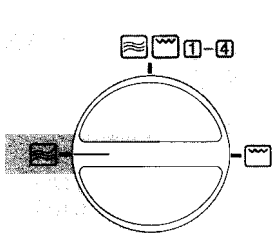
Drehschalter zur Wahl der Mikrowellenleistung oder der Grillkombinationsprogramme 1-4

Drehschalter zur Wahl der Betriebsart

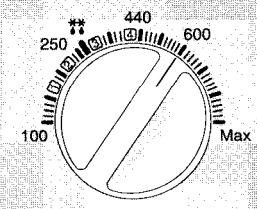
Leistungs- und Zeiteingabe für den Mikrowellenbetrieb

Die Mikrowellenleistung ist stufenlos von 100-900 Watt wählbar. Um Ihnen die Anwendung für Rezepte und Tabellen zu erleichtern, sind folgende sechs Mikrowellenleistungsstufen vorgegeben:

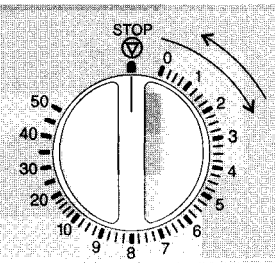
900 Watt	Garen, Ankochen, Eintöpfe und Ragouts erhitzen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen
440 Watt	Speisen fertiggaren, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen
270 Watt ⁑	Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen auftauen
250 Watt	Ausquellen von z. B. Reis und Grieß
100 Watt	Auftauen von empfindlichen Lebensmitteln wie z. B. Sahnetorte / Hefeteig gehen lassen



Drehen Sie den Schalter zur Betriebswahl auf Mikrowelle.



Wählen Sie mit dem Drehschalter die gewünschte Mikrowellenleistungsstufe.



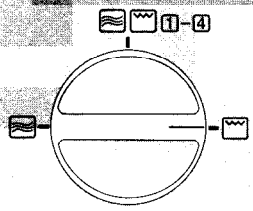
Stellen Sie die Minuten durch Drehen des Schalters für die Zeiteingabe ein.
Bei geschlossener Tür nimmt das Gerät den Betrieb sofort auf.

Hinweise:

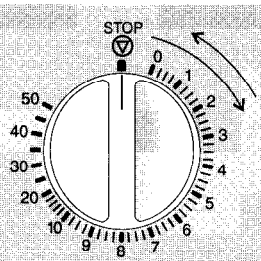
1. Wenn Sie eine Zeit von weniger als 4 Minuten einstellen wollen, drehen Sie den Schalter für die Zeiteingabe über 4 Minuten hinaus und stellen ihn dann wieder zurück auf die gewünschte Zeit.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 50 Minuten.
3. Um den Mikrowellenbetrieb zu unterbrechen, betätigen Sie den Türöffner; um den Betrieb fortzusetzen, schließen Sie lediglich wieder die Tür.
4. Nach Ende der Betriebszeit (Drehschalter für die Zeiteingabe steht auf „0") läuft bei geschlossener Tür für ca. 1 Minute der automatische Lüftungsbetrieb weiter ab, um die elektronischen Bauteile abzukühlen. Ist die Entlüftung beendet, erlischt die Garraumbeleuchtung. Der Drehschalter für die Zeiteingabe steht dann auf „STOP" (siehe oben).

Leistungs- und Zeiteingabe für den Grillbetrieb

Es steht Ihnen ein Quarzgrill mit der Leistungsstufe von 1200 Watt zur Verfügung.



Drehen Sie den Schalter zur Wahl der Betriebsart auf Grill.

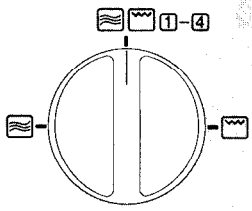


Stellen Sie die gewünschten Minuten durch Drehen des Schalters für die Zeiteingabe ein. Bei geschlossener Tür nimmt das Gerät den Betrieb sofort auf.

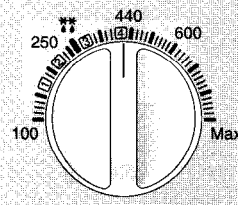
Leistungs- und Zeiteingabe für den Grillkombinationsbetrieb

Um Ihnen die Bedienung zu vereinfachen, stehen für die Zubereitung der Lebensmittel vier feste Grillkombinationsprogramme zur Verfügung:

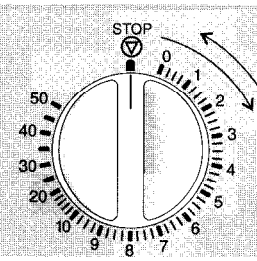
Grillkombinationsprogramm	Grilleistung	Mikrowellenleistung
1	980 Watt	125 Watt
2	870 Watt	210 Watt
3	760 Watt	290 Watt
4	550 Watt	430 Watt



Drehen Sie den Schalter zur Betriebswahl auf Grillkombination 1-4



Wählen Sie mit dem Drehschalter das gewünschte Grillkombinationsprogramm 1, 2, 3 oder 4



Stellen Sie die Minuten durch Drehen des Schalters für die Zeiteingabe ein. Bei geschlossener Tür nimmt das Gerät den Betrieb sofort auf.

Hinweise:

1. Wenn Sie eine Zeit von weniger als 4 Minuten einstellen wollen, drehen Sie den Schalter für die Zeiteingabe über 4 Minuten hinaus und stellen ihn dann wieder zurück auf die gewünschte Zeit.
2. Die maximale Zeiteingabe beträgt 50 Minuten.
3. Um den Grillbetrieb bzw. Grillkombinationsbetrieb zu unterbrechen, betätigen Sie den Türöffner; um den Betrieb fortzusetzen, schließen Sie lediglich wieder die Tür.
4. Nach Ende der Betriebszeit (Drehschalter für die Zeiteingabe steht auf „0") läuft bei geschlossener Tür für ca. 1 Minute der automatische Lüftungsbetrieb weiter ab, um die elektronischen Bauteile abzukühlen. Ist die Entlüftung beendet, erlischt die Garraumbeleuchtung. Der Drehschalter für die Zeiteingabe steht dann auf „STOP" (siehe oben).
5. Weitere Informationen, Rezeptideen und Zubehörangaben entnehmen Sie bitte dem nachfolgenden Kochbuch.

Allgemeine Hinweise

Der Aufbau und das Zubehör Ihres Mikrowellengerätes

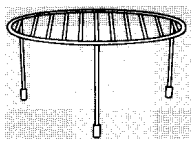
Das Magnetron ist das wichtigste Bauteil des Mikrowellengerätes, da es die Mikrowellen erzeugt. Es wandelt etwa 50% der aus dem Stromnetz aufgenommenen elektrischen Energie (Strom) in Mikrowellen um und sendet sie durch einen Hohlleiter in den Garraum.
Das Material der Garraumwände ist Metall, das die Mikrowellen reflektiert (zurückwirft) und somit im Garraum verteilt.
In der Tür befindet sich ein feinmaschiges Metallgitter, das zwar die Einsicht in den Garraum zuläßt, aber das Austreten der Mikrowellen verhindert, da diese im Durchmesser größer (∅ 2-3 cm) als die Gitteröffnungen sind.
Die Mikrowellen werden auch hier zur Mitte des Garraums reflektiert. Beim Öffnen der Tür schaltet sich das Magnetron automatisch ab, so daß keine Mikrowellen mehr erzeugt und in den Garraum gesendet werden.
Ihr Mikrowellengerät ist mit einem Drehteller ausgestattet, der das Lebensmittel durch das Mikrowellenfeld bewegt.

Bitte beachten Sie, daß der Glasdrehteller mit dem Rollenring immer im Gerät verbleibt, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten. So werden die Lebensmittel gleichmäßig aufgetaut, erwärmt oder gegart.
Neben der reinen Mikrowellenfunktion ist das Gerät zusätzlich mit einem Grill ausgestattet. Die beiden Quarzröhren an der Garraumdecke dienen als Grillelement und erzeugen eine Oberflächenbräunung. Der Quarzgrill kann auch in Kombination mit Mikrowelle genutzt werden. Hierfür stehen Ihnen vier Programme zur Verfügung, die mit unterschiedlichen Grill- und Mikrowellenleistungen festgelegt sind.
Schließen Sie das Mikrowellengerät bitte unbedingt an eine mit mindestens 10 Ampere abgesicherte Steckdose an, um es in Betrieb zu setzen.

Zubehör:
Das unterschiedliche Zubehör des Mikrowellengerätes ist vielseitig anwendbar und findet seine Verwendung für die verschiedenen Betriebsarten wie folgt:

Glasdrehteller
verbleibt mit dem Rollenring stets im Gerät, um eine gleichmäßige Energie- und Mikrowellenverteilung zu gewährleisten.

Fettpfanne
für den Grill- und Grillkombinationsbetrieb, zum Auffangen von Fett und Fleischsaft.



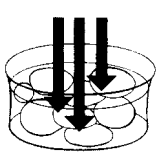
Rost
wird evtl. in Verbindung mit der Fettpfanne zum Grillen und Kombinationsgaren verwendet.

Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Angaben laut Rezept oder Tabelle und beachten Sie unbedingt den richtigen Einsatz des Zubehörs für die Gewichtsautomatikprogramme.

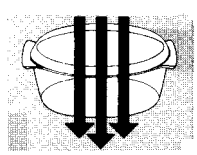
Mikrowellen und ihre Wirkung

Mikrowellen sind elektromagnetische Wellen, ähnlich den Radio- oder Fernsehwellen. Sie unterscheiden sich lediglich durch ihre Frequenz, d.h. durch die Anzahl ihrer Schwingungen pro Sekunde. Die Mikrowelle schwingt 2,45 Milliarden Mal in der Sekunde und gehört zu den Kurzwellen, die auch beim Arzt zur Wärmebehandlung eingesetzt werden. Im Mikrowellengerät werden die Wellen zum Auftauen, Erwärmen oder Garen von Lebensmitteln benutzt.
Während beim herkömmlichen Kochen immer zuerst die Herdplatte, der Backofen oder der Grill erhitzt wird, bevor die Wärme durch Wärmeleitung von außen in das Lebensmittelinnere gelangt, erzeugen Mikrowellen die Hitze direkt und ohne Umwege in den Speisen.

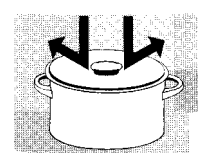
Die Mikrowellen dringen ca. 2-3 cm in das Lebensmittel ein, d.h. sie werden absorbiert (aufgenommen) und setzen die Moleküle (z.B. Fett-, Wasser- oder Zuckermoleküle) in Schwingung. Durch diese schnelle Hin- und Herbewegung entsteht Reibung und damit Wärme. Nach dem Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang hören die bewirkten Molekülbewegungen im Lebensmittel erst nach und nach auf. In dieser Zeit findet ein Temperaturausgleich statt, der als Nachgarzeit beim Erwärmen bzw. Garen und als Ausgleichszeit beim Auftauen bezeichnet wird. Die Lebensmittel sollten deshalb vor dem Servieren oder Weiterverarbeiten noch einige Minuten ruhen, damit sich durch diese Stehzeiten die Wärme gleichmäßig verteilen kann. Das macht die Speisen perfekt.



Mikrowellen werden von Lebensmitteln und Wasser absorbiert



Mikrowellen durchdringen Glas, Porzellan, Papier und Keramik



Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert

Die Vorteile der Mikrowelle

Ein Mikrowellengerät ist ein sinnvolles Zusatzgerät im Haushalt, aber kein Ersatz für den Backofen und Herd.
Die besonderen Vorteile der Mikrowelle liegen im nährstoffschonenden Auftauen, Erwärmen und Garen von Lebensmitteln. So bleiben Aroma, Vitamine und Mineralstoffe weitestgehend erhalten.
Das Auftauen von gefrorenen Lebensmitteln geht im Vergleich zu herkömmlichen Verfahren nicht nur schneller, sondern auch schonender. Der Flüssigkeits- und damit Gewichtsverlust ist geringer, wodurch besonders Nährstoffe besser erhalten bleiben. Durch die kurzen Erwärmzeiten entfällt das lange vitaminzerstörende Warmhalten der Speisen. Die Mahlzeiten können stattdessen portionsweise wiedererwärmt werden.
Beim Garen wird meist wenig Wasser und Fett verwendet. Das Eigenaroma des Lebensmittels bleibt besser erhalten und der Vitamin- und Mineralstoffverlust ist genauso gering wie beim nährstoffschonenden Dünsten oder Dämpfen.
Auch die Zubereitung empfindlicher Speisen wie Flans oder Terrinen, die sonst aufwendig im Wasserbad gegart werden, ist so einfach und problemlos wie das Schmelzen von Schokolade oder Gelatine (siehe auch Tips und Tricks auf der Seite 41).
Und nicht zu vergessen: Die Speisen können direkt im Serviergeschirr zubereitet werden. Bitte achten Sie darauf, daß das Geschirr mikrowellengeeignet und hitzebeständig ist, wie z. B. Glas oder Porzellan (siehe Seite 10).
Folgende Lebensmittel sollten Sie nach wie vor auf herkömmliche Art zubereiten:

- Eier in der Schale, da sie durch den Druck platzen oder explodieren könnten.
- Lebensmittel, die viel Fett zum Garen benötigen, z. B. Paniertes und Bratkartoffeln.
- Rindfleisch wie z. B. Schmorbraten oder Rouladen, das aufgrund seiner Struktur meistens trocken und zäh wird. Eine Ausnahme ist sehr gut abgehangenes,zartes Roastbeef oder Filet.
- Große Mengen Eintopf.

Praktische Tips

1. Die im Kochbuch angegebenen Garzeiten sind Richtzeiten. Die Garzeit ist abhängig von Beschaffenheit, Ausgangstemperatur und Menge des Gargutes sowie von der Art des verwendeten Geschirrs.
2. Im Mittelpunkt des Gerätes ist am wenigsten Energie vorhanden, stellen Sie die Gefäße deshalb an den Rand des Drehtellers.
3. Sie sollten zuerst von den kürzeren Garzeiten ausgehen, um ein Übergaren der Speisen zu vermeiden. Hat das Lebensmittel noch nicht den gewünschten Garzustand erreicht, haben Sie immer noch die Möglichkeit, die Garzeit zu verlängern.
4. Garen oder erhitzen Sie Speisen immer in einem Gefäß mit Deckel, um ein Austrocknen zu vermeiden. Haben Sie keinen passenden Deckel, behelfen Sie sich mit einem Teller oder Mikrowellenfolie. Was Sie auf dem Herd ohne Deckel garen, garen Sie auch im Mikrowellengerät ohne Abdeckung, also z.B. Saucen oder Aufläufe.
5. Wie beim konventionellen Kochen ist es erforderlich, den Auftau-, Erwärm- oder Garvorgang häufiger zu überprüfen. Dabei das Lebensmittel – falls erforderlich – umrühren oder wenden.
6. Keine Eier mit Schale im Gerät kochen. Durch den entstehenden Druck würden sie platzen.
7. Bei Lebensmitteln mit festen Schalen oder Häuten, z.B. Kartoffeln oder Würstchen, empfiehlt es sich, diese vorher anzustechen, um ein evtl. Platzen zu vermeiden.
8. Beim Erhitzen von Flüssigkeiten durch Mikrowellen kann durch kurzfristiges Aufkochen (Siedeverzug) die Flüssigkeit im Gerät oder bei der Entnahme schlagartig verdampfen und explosionsartig aus dem Gerät geschleudert werden. Dies kann zu Verbrennungen führen! Sie vermeiden einen Siedeverzug, indem Sie beim Erhitzen von Flüssigkeiten in Gläsern oder Tassen immer ein hitzebeständiges Glasstäbchen mit hineinstellen oder größere Gefäße mit einem Deckel bzw. Teller abdecken.
9. Eventuell vorhandene Drahtverschlüsse von den Lebensmitteln entfernen, bevor Sie in das Mikrowellengerät gestellt werden.
10. Bitte sicherstellen, daß die Lebensmittel beim Erwärmen bzw. Garen eine Mindesttemperatur von 70°C erreichen.
11. Falls Sie den Garzustand der Lebensmittel mit einem Speisenthermometer überprüfen wollen, verwenden Sie bitte keine herkömmlichen Thermometer im Mikrowellengerät. Diese können Funken verursachen. Benutzen Sie diese Speisenthermometer nur außerhalb des Mikrowellengerätes.
12. Plastiktüten entfernen, bevor Sie garen oder auftauen.
13. Auch beim Garen und Erhitzen mit der Mikrowelle benötigen Sie zur Entnahme des Geschirrs Topflappen, da das Lebensmittel Wärme an das Geschirr abgibt.

Das geeignete Geschirr

Für den Mikrowellenbetrieb:

Spezielles Geschirr für den Mikrowellenbetrieb wird von den Herstellern in der Regel als mikrowellengeeignet bezeichnet und kann in Ihrem Gerät verwendet werden. Aber auch in Ihrem Haushalt finden sich bestimmt Teller, Tassen, Schalen, Schüsseln oder Töpfe, die Sie im Mikrowellengerät einsetzen können.
Mikrowellen werden an Metallflächen reflektiert, durchdringen aber Materialien wie Glas, Porzellan und Keramik. Hieraus ergibt sich die Verwendbarkeit des Geschirrs für den Mikrowellenbetrieb.

Gut geeignet sind:

- Hitzebeständiges Glasgeschirr, z. B. von Pyrex.
- Glaskeramik, z. B. Arcoflam, Pyroflam.
- Hitzebeständiges glasiertes Keramikgeschirr.

Bedingt geeignet sind:

- Schaschlik oder Rouladenspieße aus Holz.
- Geschirr aus hitzebeständigem Kunststoff (siehe Herstellerangabe; sollte aber besser nurzum Auftauen oder Erwärmen benutzt werden).
- Kochbeutel, Bratfolie (ohne Metallverschluß) oder Mikrowellenfolie.

Nicht geeignet sind:

- Töpfe und Pfannen aus Metall, Geschirr mit Metalldekor, Aluminiumschalen oder Kunststofformen mit Aluminiumdeckel. Da es hier zur Funkenbildung kommen kann, füllen Sie die Speisen bitte in mikrowellengeeignete Gefäße um.
- Bleikristall, dünne zerbrechliche Gläser.
- Nicht hitzebeständiges Kunststoffgeschirr, Pappteller und nicht hoch hitzebeständige Babyfläschchen.
- Verschlossene Gefäße, z.B. mit Schraubverschluß.

Für den Grillbetrieb:

Beim Grillbetrieb darf generell Geschirr verwendet werden, das auch für den Backofen geeignet, d.h. hitzebeständig ist. Sie können Geschirr aus Metall oder hoch hitzebeständigem Glas, Glaskeramik oder Porzellan verwenden.
Bitte setzen Sie hier in keinem Fall Kunststoffgeschirr oder Pappgefäße ein, diese schmelzen aufgrund der hohen Temperaturen oder können sogar Feuer fangen.

Für den Grillkombinationsbetrieb:

Beim Kombinationsbetrieb werden Grillhitze und Mikrowellenleistung nahezu gleichzeitig abgegeben. Verwenden Sie hier deshalb nur mikrowellengeeignetes und hitzebeständiges Geschirr, z.B. aus Glas, Glaskeramik oder Porzellan. Achten Sie darauf, daß es keine Gold- bzw. Metallränder hat, denn diese könnten beschädigt werden. Auch hier sollten keine Aluminiumformen eingesetzt werden, da durch die Reflexion des Metalls nur eine geringe Wirkung der Mikrowelle erreicht werden kann und es zur Funkenbildung kommen könnte. Es empfiehlt sich ein Umfüllen in eine hitzebeständige und mikrowellengeeignete Form.

Hinweis:
Das Metallzubehör Rost und Fettpfanne ist speziell für dieses Mikrowellengerät konzipiert und deshalb auch für den Grillkombinationsbetrieb mit Mikrowelle geeignet. Bitte halten Sie sich genau an die Angaben laut Kochbuch.

Das sollten Sie bei der Geschirrwahl beachten

- Wenn Sie nicht sicher sind, ob sich Glas- oder Keramikgeschirr für die Mikrowelle eignet, stellen Sie es ohne Inhalt bei voller Leistung für 20 Sekunden ins Mikrowellengerät. Das Geschirr sollte kalt bleiben oder höchstens handwarm werden.
- Wenn Sie glasiertes Keramikgeschirr benutzen, sollte die Glasur keine Beschädigungen oder Risse aufweisen. Hier kann beim Spülen Wasser eindringen, sich beim anschließenden Erhitzen ausdehnen und zum Platzen des Geschirrs führen.
- Unglasiertes Geschirr nimmt beim Spülen Wasser auf, dadurch kann sich die Garzeit verlängern. Deshalb sollten Sie den Römertopf auch nicht wässern.
- Flache Speisen garen besser als hohe, daher das Gefäß immer entsprechend der Speisenmenge wählen.
- Speisen garen in runden und ovalen Formen gleichmäßiger als in eckigen. In den Ecken kann es zu einer Mikrowellenkonzentration und damit zu einer Überhitzung kommen.
- Wenn Sie Teile aus Metall in das Mikrowellengerät geben, kann es zu Funkenbildung kommen, was zur Beschädigung des Garraumes und des Geschirrs führen kann.

Die Garzeit im Mikrowellengerät

Verschiedene Faktoren beeinflussen die Garzeit im Mikrowellengerät. Proportional zur Lebensmittelmenge ändert sich die Garzeit. Als Faustregel gilt:

Doppelte Menge – Fast doppelte Zeit
Halbe Menge – Halbe Zeit

Auch die Zusammensetzung der Speisen spielt eine Rolle. Enthält das Lebensmittel viel Fett oder Zucker, ist die Garzeit kürzer als bei stark wasserhaltigen Lebensmitteln.
Die Beschaffenheit des Lebensmittels sowie Größe und Form haben einen weiteren Einfluß. Ein Braten benötigt eine längere Garzeit als die gleiche Menge kleingeschnittenes Fleisch.

Außerdem sollten Sie das Lebensmittel in gleichgroße Stücke schneiden, um ein gleichmäßiges Garergebnis zu erzielen.
Entscheidend ist weiterhin die Ausgangstemperatur der Speisen. Lebensmittel aus dem Kühlschrank benötigen eine längere Erwärm- oder Garzeit als Speisen mit Zimmertemperatur.
Lassen Sie die Lebensmittel nach dem Garen noch ruhen, damit sich die Wärme gleichmäßig verteilt (Temperaturausgleich). Gemüse bleibt noch 5 Min. im geschlossenen Gefäß stehen, Fleisch wird ca. 10 Min. in Alufolie gewickelt, damit sich der Fleischsaft sammeln kann.

Die Mikrowellenleistungsstufen

Sie können bei Ihrem Panasonic Mikrowellengerät-wie auch bei der Herdplatte – unterschiedliche Leistungsstufen einstellen. Mit den 6 verschiedenen Mikrowellenleistungen können jeweils bestmögliche Ergebnisse zum Auftauen, Erwärmen oder Garen der Lebensmittel erreicht werden.
Welche Leistung für welche Art der Zubereitung geeignet ist, können Sie zum einen aus der nachfolgenden Auflistung entnehmen, zum anderen finden Sie viele Beispiele auf den Rezeptseiten oder in den Tabellen im Kochbuch.

Benutzen Sie mikrowellengeeignetes Geschirr (Schüssel, Teller etc.). Beim Erwärmen und Garen sollte das Geschirr grundsätzlich abgedeckt werden, damit das Lebensmittel nicht austrocknet. Zum Auftauen legen Sie das Lebensmittel einfach auf einen umgedrehten Teller.

Folgende Mikrowellenleistungen zeichnen Ihr Gerät aus:

900 Watt	Garen, Ankochen; Eintöpfe und Ragouts erwärmen	270 Watt ⁘	Auftauen von z.B. Fleisch, Fisch, Obst und Kuchen
600 Watt	Tiefkühlgerichte auftauen und erhitzen, Tellergerichte erhitzen	250 Watt	Ausquellen von z.B. Getreide; Gelatine schmelzen
440 Watt	Speisen fertig garen, empfindliche Lebensmittel garen, Schokolade schmelzen	100 Watt	Auftauen empfindlicher Lebensmittel, z.B. Sahnetorte; Hefeteig gehen lassen

Hinweis:
Bedienung für den Mikrowellenbetrieb sowie wichtige Hinweise und nähere Informationen finden Sie in der Bedienungsanleitung auf Seite 6.

Allgemeine Hinweise

Der Quarzgrill

Beim Grillbetrieb wird durch die Quarzröhren an der Garraumdecke eine Oberflächenhitze erzeugt.
Die Leistung des Grills beträgt 1200 Watt. Sie können damit flache Fleischstücke grillen, Toasts überbacken und Aufläufe bräunen.
Generell wird das Grillgut auf den Rost gelegt und dieser auf den Drehteller gestellt. Um evtl. den Fleischsaft aufzufangen oder die Verschmutzung so gering wie möglich zu halten, sollten Sie die Fettpfanne unter den Rost plazieren. Auflaufformen werden natürlich direkt auf den Drehteller gestellt.
Bitte halten Sie sich ebenfalls an die Zubehörangaben laut Rezept oder Tabelle im Kochbuch.

Hinweis:
Die Bedienung für den Grillbetrieb sowie weitere Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 7.

Die Grillkombination

Beim Grillkombinationsbetrieb werden Mikrowellenleistung und Grillhitze nahezu gleichzeitig abgegeben.

Um Ihnen die Bedienung zu vereinfachen stehenfolgende vier Grillkombinationsprogramme zur Verfügung:

Grillkombinationsprogramm	Grilleistung	Mikrowellenleistung
1	980 Watt	125 Watt
2	870 Watt	210 Watt
3	760 Watt	290 Watt
4	550 Watt	430 Watt

Das erforderliche Zubehör und die praktische Anwendung entnehmen Sie bitte den Rezepten und Tabellen im Kochbuch.

Hinweis:
Die Bedienung für den Grillkombinationsbetrieb sowie weitere Hinweise finden Sie in der Bedienungsanleitung auf der Seite 7.